

杨式太极拳教程

奚桂忠 著

北京体育大学出版社



经常认真练习太极
拳是增进智力和
静身养好方法

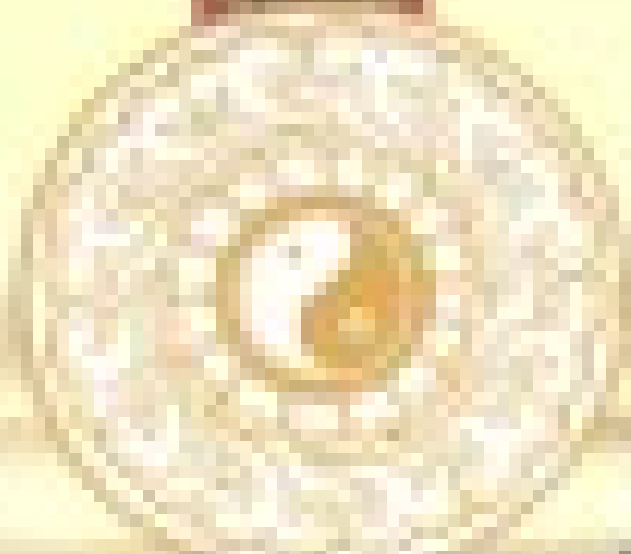
永年太极拳社十周年
纪念

沈尹熙



杨式太极拳教程

杨式太极拳教程



杨式太极拳教程

杨式太极拳教程

杨式太极拳教程

杨式太极拳教程

杨式太极拳教程

杨式太极拳教程

杨式太极拳教程

奚桂忠 著

北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 成昱臻
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

杨式太极拳教程/奚桂忠主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 2014. 12
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1830 - 4

I. ①杨… II. ①奚… III. ①太极拳 - 教材
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 302033 号

杨式太极拳教程

奚桂忠 主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsu.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	19
彩 插	16
字 数	375 千字

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 45.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

自序

拙著《杨式太极拳学练释疑》和《杨式太极拳答问》行世后，时有读者来信、来电、来访，研习拳艺，并建议我出一套教学片和一本完整详明带拳照的练法教材，以便爱好者自学。笔者勉为其难，经过 5 年努力，教材业已完成（书名为《杨式太极拳教程》），谨此向鼓励我撰写的诸拳友和帮助我修改书稿、打印文字、校对文稿和摄制拳照的徐芳骞、王万宾、倪仙娣、张鹏、骆志平、司青安、李学香、赵伟国、覃锡林、王显生、王关泉、顾杰、许峰、黎征峰、黄培奋、黄燎云等贤契致谢忱。

本教程由四部分组成。在笔者 35 年的行拳生涯中，有些人 and 事难以忘怀，兹选取一些有关的照片，并附小诗一、二首，略抒心声，这是第一部分。

第二部分为杨式太极拳传统套路的练法，是本书的主体。众所周知，目前在社会上流行的传统杨式太极拳，是由杨式太极拳第三代传人的代表人物杨澄甫师公（以下简称杨公）定型的。由于杨公的太极拳拳架随着年龄的增长和技术的发展有了一定的变化，诚如杨公本人所言：“翻阅十数年之功架，又复不及近日”，对于资深太极拳师而言，这是符合事物发展规律的。因此，杨公前期和后期的追随者学到的也自然不同，再加上每人的专注程度不同，领悟深浅不一，所以，第四代师辈们的练法是有区别的，及至齐辈和晚辈在练法上的出入更是有增无减，以致当今的杨式太极拳呈现出风格各异的状况。本教程系根据杨式太极拳第四代传人傅钟文恩师（以下简称傅师）的言传、身教、拳照、录像片、著作和杨公的拳照、著作，并结合自己学练和教拳的点滴认识，对全套 85 式的练法逐式进行较为详尽的分解。例如将单鞭由一般的四个动作增加到七个动作，左棚由一般的三张拳照增加到七张拳照；同时，浅述每一拳式的要领、用法、劲点（定式时劲点或劲点的转移）；然后，遵循傅师关于“太极拳是武术，一搭手便知好坏”和“处处要能八面

支撑的意思，拳架放好推不动”的教导，试述行拳走架（每个定式或动作过程中）是否正确的喂劲检验方法。为方便读者查阅，在附录后增设关键词索引栏目，即把书中的要点摘下，每条下标注其出处页码。另外，对杨公的《太极拳体用全书》和傅师的《杨式太极拳》中因刊印和笔录存在的少许问题，加以夹注。

第三部分是由王万宾贤契演练的杨式太极拳传统套路影碟一片，供初学的拳友习练参考。其演练得到太极拳家金仁霖老师、顾树屏老师的指导，翟金录、陈世庆、陈铁玲、张翹青、张雅君和徐光等师兄提供了宝贵的意见，杨式叶派太极拳传人刘文忠、江澜先生和杨式陆派太极拳传人倪国勋先生和泰国安般太极拳法创始人邓文平先生给予不少建议，谨向诸君敬致谢忱。对于立志打好这套拳的拳友，请多看、常看傅钟文老师和王荣达二师兄（傅师赞其拳架好、有功夫，打得像杨澄甫老师）演练的录像，一孔之见，供您参考。

另外，笔者将修撰二十年的组诗“咏傅钟文先师”附后，以示敬仰，学师之德。

前三本拙作（《杨式太极拳学练释疑》、《杨式太极拳答问》和《太极歌诀》）与本教程如有不一致的地方，请以本书为准。本教程中的拳照、录像与文字说明若有不符之处，请以文字为准。

本书付梓在即，请君读后直指，以便重印正之，在下不胜感激。

目 录

第一式 预备势	(1)	第二十四式 撤身捶	(128)
第二式 起势	(8)	第二十五式 进步搬拦捶	(131)
第三式 揽雀尾	(15)	第二十六式 上步揽雀尾	(133)
第四式 单鞭	(39)	第二十七式 单鞭	(134)
第五式 提手上势	(49)	第二十八式 云手	(135)
第六式 白鹤亮翅	(53)	第二十九式 单鞭	(146)
第七式 左搂膝拗步	(57)	第三十式 高探马	(148)
第八式 手挥琵琶	(64)	第三十一式 左右分脚	(151)
第九式 左右搂膝拗步	(69)	第三十二式 转身蹬脚	(161)
第十式 手挥琵琶	(76)	第三十三式 左右搂膝拗步	(165)
第十一式 左搂膝拗步	(76)	第三十四式 进步栽捶	(167)
第十二式 进步搬拦捶	(77)	第三十五式 翻身撤身捶	(170)
第十三式 如封似闭	(83)	第三十六式 进步搬拦捶	(172)
第十四式 十字手	(86)	第三十七式 右蹬脚	(173)
第十五式 抱虎归山	(90)	第三十八式 左打虎式	(176)
第十六式 肘底看捶	(97)	第三十九式 右打虎式	(182)
第十七式 左右倒撵猴	(104)	第四十式 回身右蹬脚	(184)
第十八式 斜飞式	(112)	第四十一式 双峰贯耳	(186)
第十九式 提手上势	(119)	第四十二式 左蹬脚	(190)
第二十式 白鹤亮翅	(120)	第四十三式 转身右蹬脚	(192)
第二十一式 左搂膝拗步	(121)	第四十四式 进步搬拦捶	(194)
第二十二式 海底针	(121)	第四十五式 如封似闭	(195)
第二十三式 扇通背	(125)		

第四十六式 十字手	(195)	第六十八式 上步揽雀尾	(236)
第四十七式 抱虎归山	(195)	第六十九式 单鞭	(237)
第四十八式 斜单鞭	(196)	第七十式 云手	(237)
第四十九式 野马分鬃	(198)	第七十一式 单鞭	(238)
第五十式 揽雀尾	(207)	第七十二式 高探马带穿掌	(238)
第五十一式 单鞭	(209)	第七十三式 十字腿	(241)
第五十二式 玉女穿梭	(209)	第七十四式 进步指裆捶	(243)
第五十三式 揽雀尾	(221)	第七十五式 上步揽雀尾	(246)
第五十四式 单鞭	(223)	第七十六式 单鞭	(248)
第五十五式 云手	(223)	第七十七式 下势	(248)
第五十六式 单鞭	(224)	第七十八式 上步七星	(249)
第五十七式 下势	(224)	第七十九式 退步跨虎	(252)
第五十八式 金鸡独立	(227)	第八十式 转身摆莲	(254)
第五十九式 左右倒撵猴	(232)	第八十一式 弯弓射虎	(261)
第六十式 斜飞式	(233)	第八十二式 进步搬拦捶	(264)
第六十一式 提手上势	(233)	第八十三式 如封似闭	(265)
第六十二式 白鹤亮翅	(233)	第八十四式 十字手	(265)
第六十三式 左搂膝拗步	(234)	第八十五式 收 势	(266)
第六十四式 海底针	(234)		
第六十五式 扇通背	(234)	附录: 咏傅钟文先师	(269)
第六十六式 转身白蛇吐信	(235)	关键词索引	(296)
第六十七式 搬拦捶	(236)		

第一式 预备势

动作过程

动作 自然站立开立步（图1）

预备势，顾名思义就是练拳前的准备姿势，一般为面南站立，本势虽无动作，但切莫等闲视之。傅师钟文（以下简称傅师）指出“不能把预备势看作简单的一般站立”，一定要掌握要领。预备势时对身体各个部位的要求如下。

脚 两脚开立，平松贴地，脚尖朝南，两脚外侧平行似内扣，不要呈外八字或内八字，两脚涌泉穴〔位于足底（去趾）前1/3凹陷处〕宜与两肩的肩井穴（位于人体的肩上，大椎与肩峰端连接的中点）同宽，肩井找涌泉成一条垂线，且平行于人体的中线（鼻脐的连线），两脚不宜并立或开立过宽，身体重心的垂线在两脚涌泉穴连线的中点上，即身体重量平均落于两脚涌泉穴。

踝 脚踝自然放松，两踝似有外撑膨胀的感觉。

腿 两腿自然站立，两膝随着骨盆向前端起自然地微微向前弯曲，大小腿之间的夹角宜为170度，使下肢富有弹性。

胯 胯是腰的两侧与大腿之间的部分。两胯须松平、收落，宜有向两侧平拉且向前包裹之意，将在第十八式斜飞式中详述。

腰 腰在身体的中部（胯上肋下的部分），是联系上身与下肢的枢纽，对动作的调整，重心的稳定、劲力的推动起着关键的作用。腰部应松沉，自然直立，腰脊命门（位于第二腰椎棘突下凹陷中）处宜有满平之感。

臀 骨盆向前端起，臀部下敛，尾骨前收，尾闾中正，脊椎骨从上至下垂直于地面，会阴穴正对地面，臀部不可向后突出或向左右扭摆。

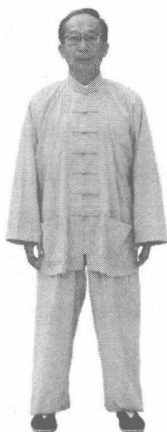


图1

腹 腹部自然放松，宜向内向下微收，不可凸肚。

胸 胸部微含（应是水平方向，不是垂直方向，以免驼背），自然舒松，胸部似有空空的感觉，以便意气下沉，但不可内缩，更不可挺胸，以免气拥胸间、上重下轻、脚跟浮起。

背 背部微展，且宜圆（是左右圆，而不是上下圆，以免驼背），不可凹背，以免立身不中正、劲力传递中断。

臂 两臂松垂于身体两侧，自然伸直，腋下自然松开。

肘 两肘应自然微伸，宜有沉坠或向侧下方撑开之感，做到肘不贴肋。拳谚云：“肘尖上抬全身空，肘尖下垂全身松。”

手 两手置于体侧，手掌自然松垂，掌心朝里，指尖朝下。

肩 两肩须平正、松活，松开肩井穴，且有下沉之意，以利手臂轻灵，切莫耸肩、歪肩。

颈 颈部自然松竖，喉头微里收（意想喉头斜找脑后的玉枕穴），头颈后部有微微后撑之意，与练功服衣领宜微微相贴，以利于颈肌放松、气血畅通、下颌自然微含、虚领顶劲、周身轻灵、自然平衡和精神抖擞，颈项不可歪斜、僵直、软塌。

口 嘴唇自然闭合或自然微微张开，但不可紧闭或张大；牙齿轻合，宜保持自然咬合的间隙，以利于咀嚼肌放松和唾液的分泌，不可张口或咬紧；舌头可采用自然平放或轻抵上腭，对高血压患者，宜平放舌头，如果采取舌舐上腭时，舌尖宜轻舐门牙牙龈与齿根交接处的牙龈部位，以轻舐不久便分泌唾液为度，不可卷舌、跷舌或藏舌（将舌舐得太靠后），以免造成紧张，得不偿失。行拳时，口腔中会分泌出唾液，拳论中称之为“口内生津”，谚语云：“日咽唾液三百口，保你活到九十九。”唾液是人体的精华，它含有多种酶，具有湿润口腔、帮助消化吸收、抗感染、防癌症和提高免疫能力的作用，如有多余的唾液，应随时徐徐咽下，不要吐掉，但也不必刻意追求唾液的多与少，应顺其自然。

鼻 以鼻呼吸，吐故纳新，呼吸应连绵，顺其自然，不可屏气。

耳 耳轮虚领，耳垂松沉，意想塞住耳朵，听而不闻。

眼 两眼自然睁开，眼睑不要下垂，也不要怒目圆睁，眼睛平视正前方的极远处（傅师来闵行教拳时，要求我们透过树林看到远处的黄浦江），不看地，不看

天，更不可东张西望。至于眼法，将在第十五式抱虎归山中浅述。

面 打开印堂穴（位于人体的面部两眉头连线的中点），舒展两眉间，眼睛似含笑，面部表情自然大方，神态从容自信，不卑不亢，不要紧锁双眉、横眉立眼，也不要拉长脸庞、面部表情威严。

头 头是全身之首，须自然放正，即头部与水平线大致保持垂直，不可低头、昂首、东倒、西歪。

要 领

1. “立身中正安舒”

唯有通过正确学练传统套路，才能得到太极拳第一层的知己功夫，即拳架处处稳如磐石、时时身含内劲。要得此功夫，首先要符合“立身中正安舒”这条最基本的技术要求，其中涵盖骨架正确和心静体松两个要点。

（1）**骨架正确**，就是学拳之初通过肌肉和韧带把骨骼调整到正确位置，这是练好太极拳“体”和“用”的基础，“根基打好造高楼”。要达到正确的骨架，主要通过调直脊椎、端起骨盆和肩胛骨不变位三个方面着手，兹逐一浅述之，供君参考。

①通过喉头找后脑勺的玉枕，下颌随之自然微收，将颈椎调至松直；通过大椎骨（胸椎上部第一块椎骨）上领，以调直胸椎；通过尾骨（脊柱的末端部分）前收，以调直腰椎，逐步趋于调直自然生理弯曲呈S形的脊柱，“头顶、躯干至会阴，形成一条垂线”，“中轴正直”，可使重心处于远离支撑面边缘，以利提高平衡度，这对于养生和技击至关重要。

②宜意想在原位向前托起人体骨骼的底座——骨盆（主要由髌骨和尾骨组成，髌骨下连股骨，尾骨上接腰椎），似建立一个“平台”，人好像始终站在这个“舞台”上表演，有利于敛臀、尾骨前收、收腹、松腰落胯、身形正直、练出整劲和富有神韵。

③肩胛骨（人体背部最上部外侧、略呈三角形的左右两块骨头）宜自然地贴合于肋骨上，不可破位。众所周知，练拳时要求肩松且平，以利于肘坠、臂松、身正、胸舒和气沉等；两肩松平，还有一个十分重要的作用，那就是保持肩胛骨归位不变，以确保劲路畅通，如果肩胛骨牵拉破位，则劲路中断。

傅师教导我们说：“处处要有能八面支撑的意思。”即是说我们练拳时，应不断地调整以两胯为主的各个关节，使全身的骨架处于一个唯一正确的位置，以保持平衡稳定，处处中定不偏倚，以便从四面八方传来的外力通畅地传至脚下的大地，能接得住，稳如泰山；有了定力，才能发出由脚而腿而腰而手、节节贯串、周身一体的整劲。反之，如果有一处有误，则难以做到中定，劲路则断，必被对方推动、拉倒或压垮，正是“差之毫厘，谬之千里”。因此笔者以为，太极拳虽然不是一项高强度、高难度的运动，但它却是一项高精度的运动，须认真、认真、再认真地传授和学练。

(2) 在拳架结构正确的基础上，要求做到“心静体松”。心静体松是太极拳最突出的特点，是练出内劲的基本条件之一，也是通往太极拳殿堂的一道关口，此关不过，气血难以顺畅周流，内劲难以缠绵不断，也就难以登堂入室。因此，在练拳时务必要求内修心意平静，外修肢体舒松。

心意平静，就是排除杂念琐事抛，思想集中头脑静，从容不迫用意练，意到气到劲自到。要做到这一点，请初学的拳友把意念放在如何使动作规范、符合要领上，逐步过渡到内劲的运行和技击的攻防上，一念代万念，使意念与动作内外相合。

肢体舒松，就是在心静神定的意境下，要求肢体舒松自然，即肌肉舒展、韧带伸长、关节开启。当两脚开立后，请初学的拳友不宜马上做起势，可做数次深呼吸，随后从上到下、从外到内边默念边检查一遍：“眉宇松、面部松、两肩松、胸腹松、汗孔松、大腿松、小腿松、十趾松。”“百会松、头脑松、食道松、心肝松、胃肠松、两腿骨髓松、涌泉松。”当内外放松了，在重力的作用下会向下自然松沉，产生沉着感，当松沉到脚底时，脚掌下似有湿面团铺开贴地与大地融为一体的感觉，如此进入了练拳的状态，就可以开始做起势了。

总之，练太极拳，心要静下来，神要定下来，心静神定促体松，身体舒松心更静。在动态中真正做到放松，并非易事，杨澄甫指出：“一个松字，最为难能。”傅师教导我们说：“你打拳首先要想到一个松字，要松到脚底板。今天松一点，明天再松一点，要松一辈子。”诚然，行拳走架时要求做到全身松沉、动作轻柔，但松柔不是松懈，也不是软塌，更不是萎靡。正确的理解是，松柔含张力，即松而内劲不丢。兹将“立身中正安舒”概括成小诗一首，以便初学的拳友记取。

立身中正稳如山，心静体松定似仙。

内劲连绵随意念，方为传统太极拳。

2. “非有虚领顶劲，则精神不能提起”（杨澄甫语）

当全身放松后，做预备势时的身体有时会出现微微前后摇晃的现象，这时不宜以五趾抓地去控制身体的微动，而应以头顶的百会穴（位于头顶正中线与两耳尖联线的交点处）虚虚领起（头顶中部最高点领起，谓之中顶，不可前顶、后顶或刻意中顶，以免下颌仰起、里收过多或僵滞失虚领），神贯于顶，劲领全身，有利于神采奕奕、立身中正、人体平衡和自然放松，犹如我们捏住一只筷子的底端竖起放在桌子上，筷子会自然出现东摇西摆的现象；而如果我们捏住筷子的顶端把它拎起来，筷子必定中正自然。另外，虚领顶劲结合气沉脚底，宜有一种对拉拔长的挺拔感、舒松感。

3. 呼吸自然

呼吸要做到深长细匀、轻松流畅，切不可屏气，逐渐要求做到自然呼吸与腹式呼吸相结合的拳势呼吸（将在第四十一式双峰贯耳中与君交流）。

4. 充满自信

常见有的拳友一上来，两脚开立后，不是采用内视法，即以意念来控制脚的位置和方位，而是低头看看两脚是否与肩同宽？是否两脚平行？这种现象不仅如前辈所说的那样“低头猫腰，拳艺不高”，而且也是一种缺乏自信的表现。打太极拳要用意，会内观，而且要有自信心，“心中一自信，气宇不一般”。行文至此，想起三位老师的教导——上海武术馆教研室主任冯如龙老师说：“打拳，一上台，老子天下第一。”上海舞校国标舞教师曹洪老师说：“一下舞池，我就是白马王子。”当今八大诗家之一杨逸明老师说：“诗人要不卑不亢，沉着自信。”因此，我们在练拳时宜充满自信，当然这种自信，并非为人处世中的自以为是、狂妄自大。自信加谦逊，必有小成。

5. “视而不见”，“听而不闻”

前辈提出这条要求的目的是，是要求我们在练拳时专心致志，毫不关注周边的动静。另外，在不同阶段（层次），对此宜有不同的要求。对于初学者来说，只要做到不心不在焉、不看东看西、不听前听后，把心思放在拳法、拳理或用法上。待到动作熟练后，可将意念贯注于内劲的转换变化中，这时，即使有人从面前走

过，至多能分清是男还是女，但不知道是张三还是李四。同样，旁边有人说话，至多晓得周边有人而已，却不知晓其讲的是什么内容。真正做到“视而不见”、“听而不闻”，那就是练拳达到运用纯熟，进入下意识的境界（犹如游泳或骑自行车时根本不用想），尽管睁着眼睛看，仍什么也没有看见，听了和没有听见一样，对外界的事物漠不关心，心境完全虚静，这是练拳达到“物我两忘”“天人合一”的高层境界，是我们修炼的努力方向。正是：

目视不相看，听而不辩言。

物吾宜两忘，心静似深潭。

6. 做预备势时，两脚应开立，不宜并立

理由有四。

(1) 杨澄甫在《太极拳术》和《太极体用全书》中明示：“两足平行分开，与两肩齐，眼向前视，两手下垂，此太极未动之形式也。”“两足直踏，平行分开，距离与肩相齐。”

(2) 杨式太极拳第四代传人多为开立步演练、传授。

(3) 开立步，裆部自然，为无极势，利于立身中正安舒。

(4) 太极拳可表演、能健身，但它毕竟属于武术，显见，两脚开立比并立更为稳定，有利于中定和发劲。

总之，做好预备势，是练好套路的重要一环。“先在心，后在身”，我们要在意念的引导下，静心地调正身体各个部位，做到立身中正、心静体松、精神集中和呼吸自然，尽快地进入演练太极拳的拳势状态，然后开始做起势。

用 法

杨澄甫在《太极拳体用全书》中指出：“此为太极拳预备动作之姿势……守我之静，以待人之动。”即是说，此为太极未动的拳式，在静态下做好练拳前的准备，调整身心，静待其动。

太极拳拳架中包含无数之用，每势的用法系假想，千变万化，且见仁见智，本教程仅简述其一种或两种，仅供参考。

检验方法

检验方法就是检查拳架演练是否正确，对此，谈点学练体会，权作引玉之砖。

拳架是否正确的检验方法，可分为自检和他检两种，自检法可分为对镜法和体悟法，他检法可分为目检法和手检法，这样共有四种检验方法。

1. 对镜法

就是自己对着镜子（或摄像机镜头）反复地逐招逐式练习，并在镜中自求瑕疵。这是一种十分简便而有效的方法，因此，我们应把镜子当作自己随叫随到、无私奉献的又一位严师诤友。

2. 体悟法

（1）在演练预备势时，感觉好像沐浴的热水从头淋至脚底，周身汗孔随之张开；又好像在晒日光浴，全身关节逐渐舒展，手臂似有稍稍变长的感觉，指尖略有胀、麻或热感，从中体味“松为太极拳之灵魂”。

（2）在演练起势至收势的整个套路中，宜悉心体味劲路的走向、劲别的变化、劲点的转移和内劲的大小。

3. 目检法

就是站在拳友的正面、侧面或隅角，看他的动作是否符合众多技术要求（诸如立身中正、沉肩坠肘、上下相随、连绵不断、手走弧形臂要旋、坐腕展掌舒指、实脚转身、幅度角度、等等）。

4. 手检法

傅师教导我们说：“评判书法的好与坏，每人的观点可能不一样；而太极拳是武术，一搭手便知好坏。”要达到先贤“但依着何处，便以何处击之”的神明境界，必须要有太极拳的两层功夫——知己功夫和知人功夫。如前所述，第一层次知己功夫，是通过正确学练传统套路，才能做到中定和练出内劲，只有把规范的拳架与正确的内劲统一起来，才能说把拳练到了身上。如失重心无定力，不能随遇平衡，又无周身一体劲，日后岂能练出第二层功夫，正是“皮之不存，毛将焉附”。现根据傅师的教诲和自己学练体会，把它浓缩成四句话，正是：

先调骨架后求松，稳似磐石内劲生。

“方法对头加苦练”，功夫方抵第一层。

至于太极拳第二层的知人功夫，须通过正确学练推手、快速单式发劲、抖大杆、对练按挤快速发劲和散推手等，才能懂得听劲、化劲、拿劲和发劲。本教程中建议的检验方法，主要是用手来检验拳友的第一层知己功夫，即拳架（定式或动作过程中）的正确性。其方法是：用手喂劲于拳友身体的作用点（手、肩、背、臀或脚）上，如果他能将所受之力通过全身传递到脚下的大地，岿然不动，或者能顺利地完成动作过程，并使我失重跌倒，则其走架正确。这是以后要逐势推荐的检验方法。现以预备势为例，浅述如何作手检法。

（1）在拳友背后轻轻碰一下他的小臂，如果像春风拂柳随之摆动，其肩必松沉，其臂亦必松，反之则紧。

（2）用右掌心对准拳友的心口，相距约 30 厘米，然后缓缓地前推、后拉，如果呈放松状态，其身軀会随之微动。

（3）轻轻地前推拳友的胸部、后推其背或侧推其左（右）肩，不应被推倒。

（4）站在拳友的身前，用双手按住其双腕（或请他面对墙壁，脚尖接触墙根，两腕抵住墙面，在无拳伴时，根据傅师“回去推墙壁，找力点”的教导，可采用这种以墙壁或大树为对手“自己打自己”的喂劲法），然后请他以内劲棚住，如果他全身部位调整到正确的位置上，腕上所接之劲则经肩、脊柱、胯、腿传递至脚底下，形成贯穿一气的整劲，身体便岿然不动，反之则身体会向后倾倒。

第二式 起势

动作过程

动作 1 手腕前引至腹前（图 2-1）

意想两脚略内碾，宜有入地之劲，以利于劲自脚底起，而腿而腰至背，催动手腕引领手臂边内旋边向前向上略向里移至腹前，两臂与地面的夹角约为 45 度，掌心斜朝里，手指斜朝下。同时松沉肩关节并微微向里转动，身軀微微后移，重心也由涌泉穴微微后移至脚心。眼平视前方。

动作2 内旋上举中指领（图2-2）

两掌继续边内旋边以中指领劲向上向前沿脚尖方向举至与肩同高（傅师说：“手指与脚趾之间好像有一根橡皮筋”），与两脚同宽，两臂微屈略呈弧形，肘尖下沉，掌心朝下略偏里，手指朝前微展。身躯继续微微后移，重心也继续微微后移，其比例约为三七开（脚掌为三、脚跟为七）。眼顾两掌，随即平视前方。



图2-1

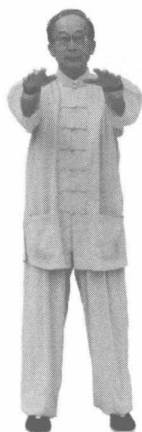


图2-2

动作3 引进落空臂外旋（图2-3A，2-3B）

松肩、沉肘渐屈臂、渐坐腕，带动两掌边外旋边向里向下采引到胸前，两掌心斜相对，手指斜朝上，成半坐腕状，身躯微微前移，重心移至脚心。平视前方，关顾两掌。

动作4 两掌内旋朝下按（图2-4）

两掌边内旋边向里向下向两侧按至两胯侧前方（不要放在身前或胯侧，也不要左高右低或右高左低），掌心朝下略偏里，手指朝前（不要朝前偏里，以免亮肘不得力），坐腕、手臂微屈（不要过屈不到位），身躯微微前移，重心略前移回到涌泉穴。平视前方。